



Beweglich und fit 65+

Leichtes Fit/Gym für Egger Senioren

Jeden Mittwoch, 13:30 h - 14:30 h
in der Dreifachturnhalle Kirchwies, Egg
Halle 1

Möchtest du etwas Gutes für deinen Körper tun?

Dann bist du bei uns richtig!

Die Lektionen beinhalten:

- Mobilisation der Gelenke
- Training der gesamten Muskulatur
- Gleichgewichtstraining

kurzum: ein ganzheitliches, angepasstes Körpertraining

Schnuppern ist jederzeit möglich - wir freuen uns auf dich!

Melde dich bitte bei

Sylvia Kenner, Turnleiterin
Tel. 079 202 16 00

oder bei

Marlies Zumsteg, Turnleiterin
Tel. 079 377 47 19

BEWEGLICH
UND FIT 65+

FÜR EGGER SENIOREN

